

# Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum  
Regensburg

**ab.** In zwei Jahren von der Bandscheibenoperation zum Triathlon in Roth: „Damals hätte ich nie damit gerechnet, dass ich mir diesen Traum erfüllen kann. Es war ein einmaliges Erlebnis“, schwärmt Michaela Lutz. Sie finishte bei der diesjährigen Datev Challenge in Roth. Eine Premiere für die 52-jährige Chemielaborantin – und vorläufiger Höhepunkt eines langen Weges.

Die Leidenszeit der passionierten Sportlerin beginnt im Frühjahr 2019 mit heftigen Nacken- und Rückenschmerzen – wie aus heiterem Himmel, wie sie heute sagt. Knapp ein halbes Jahr dauert die Odyssee durch verschiedene Praxen, selbst ein MRT bringt zunächst keine eindeutige Diagnose, irgendwann helfen selbst Schmerzmittel nichts mehr: „An manchen Tagen konnte ich nicht mal mehr Autofahren!“, erinnert sie sich: „Ich war wie aus dem Leben gerissen, an Sport war nicht zu denken!“ Bis ihr ein Bekannter die Physiotherapie im RFZ Rückenzentrum empfiehlt: Der erste Verdacht von Martin Fischer, dem Leitendem Physiotherapeuten, bestätigte sich schließlich: Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule. Eine OP war nicht mehr zu umgehen. Doch die begeisterte Triathletin gab nicht auf: Nach der OP im Herbst 2019 arbeitete sie sich mit Hilfe der Physio- und Trainingstherapeuten im RFZ Rückenzentrum Schritt für Schritt zurück zum Sport: „Wir haben mit minimal dosierten Bewegungen in der Physiotherapie begonnen“. Als die Beschwerden besser wurden, folgte der gezielte Muskelaufbau in der Trainingstherapie – nach einem de-



**Michaela Lutz** finishte bei der diesjährigen Datev Challenge in Roth auf der Langdistanz. Foto: Anja Knott/RFZ

taillierten Trainingstherapieplan der RFZ-Therapeuten.

Nur wenige Monate später konnte Michaela Lutz auch das geliebte Triathlontraining wieder aufnehmen: „Auch hier haben wir in kleinen Schritten begonnen“ – das Ziel war von Anfang an ambitioniert: die Langdistanz, sprich die Datev Challenge in Roth: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radeln und 42,2 Kilometer Laufen. Auch während der intensiven Trainingsmonate begleiteten und unterstützten sie die Physio- und Trainingstherapeuten des RFZ: „Ich bin unendlich dankbar. Ich kann die Trainingstherapie jedem nur empfehlen.“ Auch nach ihrem Erfolg Anfang September bleibt sie der Trainingstherapie treu und absolviert einmal wöchentlich ihre Einheit.

Mehr Infos unter Telefon (0941) 49596, auf [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de) oder auf den Social-Media-Kanälen auf Facebook und Instagram.